

mon		tue		wed		thu		fri		予約開放日 12/12(金)																																	
<div>🌸🍡🎀🌸🍡🎀🌸🍡🎀🌸🍡🎀🌸</div> <div><h1>1月</h1><div><p>あけまして おめでとう ごちそう さます!</p></div></div>						8		9 新春メニュー																																			
						集会 		<ul style="list-style-type: none">・牛乳・新春おこわ・塩サバ焼き・紅白なます・吉野汁・ぼんかん <table><tr><td>エネルギー</td><td>747 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>37.2 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>24.2 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.4 g</td></tr></table>			エネルギー	747 kcal	たんぱく質	37.2 g	脂質	24.2 g	食塩相当量	3.4 g																									
エネルギー	747 kcal																																										
たんぱく質	37.2 g																																										
脂質	24.2 g																																										
食塩相当量	3.4 g																																										
12 成人の日 		13 <ul style="list-style-type: none">・牛乳・カレーうどん・スイートポテトもち・海そうサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>701 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>23.4 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>22.7 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.2 g</td></tr></table>		エネルギー	701 kcal	たんぱく質	23.4 g	脂質	22.7 g		食塩相当量	3.2 g	14 まごわやさしい メニュー <ul style="list-style-type: none">・牛乳・ご飯・魚のにんにくみそ焼き・きのこの当座煮・のり和え・呉汁 <table><tr><td>エネルギー</td><td>677 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>35 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>16.7 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.6 g</td></tr></table>		エネルギー	677 kcal	たんぱく質	35 g	脂質	16.7 g	食塩相当量	3.6 g	15 <ul style="list-style-type: none">・牛乳・四川みそ豆腐丼・揚げワントンサラダ・チーズ粉ふき芋 <table><tr><td>エネルギー</td><td>740 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>34.2 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>25.6 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.3 g</td></tr></table>		エネルギー	740 kcal	たんぱく質	34.2 g	脂質	25.6 g	食塩相当量	3.3 g	16 <ul style="list-style-type: none">・牛乳・ご飯・小松菜ふりかけ・いかの天ぷら・千草和え・なめこのみそ汁 <table><tr><td>エネルギー</td><td>707 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>31.7 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>23.7 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3 g</td></tr></table>		エネルギー	707 kcal	たんぱく質	31.7 g	脂質	23.7 g	食塩相当量	3 g	予約締切日 12/19(金)
エネルギー	701 kcal																																										
たんぱく質	23.4 g																																										
脂質	22.7 g																																										
食塩相当量	3.2 g																																										
エネルギー	677 kcal																																										
たんぱく質	35 g																																										
脂質	16.7 g																																										
食塩相当量	3.6 g																																										
エネルギー	740 kcal																																										
たんぱく質	34.2 g																																										
脂質	25.6 g																																										
食塩相当量	3.3 g																																										
エネルギー	707 kcal																																										
たんぱく質	31.7 g																																										
脂質	23.7 g																																										
食塩相当量	3 g																																										
19 <ul style="list-style-type: none">・牛乳・親子丼・おろしおひたし・じゃが芋とわかめのみそ汁 <table><tr><td>エネルギー</td><td>709 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>30.9 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>21 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.3 g</td></tr></table>		エネルギー	709 kcal	たんぱく質	30.9 g	脂質	21 g	食塩相当量	3.3 g	20 東京都特別献立 <ul style="list-style-type: none">・牛乳・茶飯・関東風おでん・れんこんとささみのごま和え・かんきつ類 <table><tr><td>エネルギー</td><td>737 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>29.3 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>16.5 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.1 g</td></tr></table>		エネルギー	737 kcal	たんぱく質	29.3 g	脂質	16.5 g	食塩相当量	3.1 g	21 <ul style="list-style-type: none">・牛乳・豚ねぎ塩混ぜごはん・揚げ出し豆腐の卵あんかけ・ひじきのごま梅酢和え <table><tr><td>エネルギー</td><td>778 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>31.8 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>27.2 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.8 g</td></tr></table>		エネルギー	778 kcal	たんぱく質	31.8 g	脂質	27.2 g	食塩相当量	2.8 g	22 <ul style="list-style-type: none">・牛乳・スパゲティミートソース・レモンドレッシングサラダ・さつま芋と黒ゴマのケーキ <table><tr><td>エネルギー</td><td>879 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>31.1 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>30.5 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3 g</td></tr></table>		エネルギー	879 kcal	たんぱく質	31.1 g	脂質	30.5 g	食塩相当量	3 g	芸術鑑賞教室 			
エネルギー	709 kcal																																										
たんぱく質	30.9 g																																										
脂質	21 g																																										
食塩相当量	3.3 g																																										
エネルギー	737 kcal																																										
たんぱく質	29.3 g																																										
脂質	16.5 g																																										
食塩相当量	3.1 g																																										
エネルギー	778 kcal																																										
たんぱく質	31.8 g																																										
脂質	27.2 g																																										
食塩相当量	2.8 g																																										
エネルギー	879 kcal																																										
たんぱく質	31.1 g																																										
脂質	30.5 g																																										
食塩相当量	3 g																																										
26 <ul style="list-style-type: none">・牛乳・さばの香味揚げ・ひじきと根菜の土佐煮・小松菜と豆腐のみそ汁・抹茶かん <table><tr><td>エネルギー</td><td>846 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>38 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>31.5 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.8 g</td></tr></table>		エネルギー	846 kcal	たんぱく質	38 g	脂質	31.5 g	食塩相当量	2.8 g	27 世界の料理 ブラジル  <ul style="list-style-type: none">・牛乳・ジャコ入りガーリックライス・フェイジョアード・ピナグレッチ風サラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>769 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>31.4 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>26.6 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.5 g</td></tr></table>		エネルギー	769 kcal	たんぱく質	31.4 g	脂質	26.6 g	食塩相当量	3.5 g	28 <ul style="list-style-type: none">・牛乳・ご飯・五目卵焼き・そくせき漬け・豚汁 <table><tr><td>エネルギー</td><td>715 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>31.1 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>24.2 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.5 g</td></tr></table>		エネルギー	715 kcal	たんぱく質	31.1 g	脂質	24.2 g	食塩相当量	2.5 g	29 <ul style="list-style-type: none">・牛乳・あんかけ焼きそば・青のりポテト・華風漬け <table><tr><td>エネルギー</td><td>718 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>35.8 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>24.8 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3 g</td></tr></table>		エネルギー	718 kcal	たんぱく質	35.8 g	脂質	24.8 g	食塩相当量	3 g	予約開放日 12/12(金)			
エネルギー	846 kcal																																										
たんぱく質	38 g																																										
脂質	31.5 g																																										
食塩相当量	2.8 g																																										
エネルギー	769 kcal																																										
たんぱく質	31.4 g																																										
脂質	26.6 g																																										
食塩相当量	3.5 g																																										
エネルギー	715 kcal																																										
たんぱく質	31.1 g																																										
脂質	24.2 g																																										
食塩相当量	2.5 g																																										
エネルギー	718 kcal																																										
たんぱく質	35.8 g																																										
脂質	24.8 g																																										
食塩相当量	3 g																																										
30 <ul style="list-style-type: none">・牛乳・ご飯・肉じゃが・魚のレモンバター焼き・ひじき和え <table><tr><td>エネルギー</td><td>788 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>36.2 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>26.6 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.5 g</td></tr></table>		エネルギー	788 kcal	たんぱく質	36.2 g	脂質	26.6 g	食塩相当量	2.5 g	予約締切日 1/5(月) ↑ この日は、 学校がお休 みなので、予 約忘れずに!																																	
エネルギー	788 kcal																																										
たんぱく質	36.2 g																																										
脂質	26.6 g																																										
食塩相当量	2.5 g																																										
<div><div><p>エネルギーは ごはん普通盛りの場合。 小盛りの場合は-120Kcal 大盛りの場合は+120Kcal</p></div><div><p>【 注 意 】 年末年始休業があるので、 ・前半の予約締切日が前倒し ・後半の予約開放日が前半と同じ日 になっています。</p></div></div> <div>🌸🍡🎀🌸🍡🎀🌸🍡🎀🌸🍡🎀🌸</div>																																											